

Sensibilidad a la temperatura después de una lesión por quemadura

Agosto de 2023

<https://msktc.org/burn/factsheets>

Hoja informativa sobre las lesiones por quemadura

Esta hoja informativa explica las causas de la sensibilidad a la temperatura, cómo puede afectar su vida y ofrece consejos para sobrellevarla.

¿Qué es la sensibilidad a la temperatura?

Muchas personas lidian con la sensibilidad a la temperatura después de una lesión por quemadura. La sensibilidad a la temperatura es un término amplio que incluye varias cuestiones. Algunas personas pueden tener problemas cuando tocan objetos o líquidos calientes o fríos. Otros pueden enfrentar desafíos para regular su temperatura corporal o tolerar temperaturas extremas o el movimiento del aire. La capacidad de su cuerpo para controlar su temperatura se llama termorregulación.



La sensibilidad a la temperatura es más común entre las personas que tuvieron quemaduras por llama o quemaduras grandes, aquellas cuyas cicatrices están en áreas que están más expuestas (por ejemplo, manos, cara) o aquellas que tuvieron más injertos de piel. La desensibilización es una forma de volver a entrenar los nervios exponiéndose lentamente a texturas, presiones y temperaturas cada vez más intensas.

Causas de la sensibilidad a ambientes cálidos o calientes

Una manera de enfriamiento que tiene su cuerpo es mediante el aumento del flujo sanguíneo a la piel, lo que permite que expida calor. La piel injertada y cicatrizada no realiza esto tan bien como la piel no lesionada. Otra forma en que su cuerpo se enfría es mediante la sudoración, que viene a enfriar la piel. Debido a la pérdida de glándulas sudoríparas, la piel injertada y cicatrizada no puede sudar al igual que la piel que no ha sido lesionada. Si su piel no puede realizar estos métodos de enfriamiento, usted será más sensible a las temperaturas más cálidas. Por el contrario, la piel no lesionada puede sudar en exceso, ya que trata de superar la falta de sudor de la piel injertada o cicatrizada. Algunos consejos para enfriarse se enumeran a continuación.

Causas de la sensibilidad a ambientes fríos

Las temperaturas frías pueden desencadenar dolor nervioso y hacer que la piel se seque y se agriete. El estar afuera cuando hace frío o viento puede ser un desafío para las personas con lesiones por quemaduras. Estos ambientes incluso pueden causar dolor que requiere de adaptaciones como las descritas a continuación.



Cuando hace frío, el cuerpo disminuye el flujo sanguíneo a la piel, lo que limita la pérdida de calor de nuestro cuerpo. Aunque esta acción puede verse afectada inicialmente, con el tiempo la piel injertada o cicatrizada podrá efectuar esta reacción normalmente.

El Programa del Sistema Modelo de Quemaduras es patrocinado por el Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, Administración para la Vida Comunitaria, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Para obtener más información ver <https://msktc.org/burn/model-system-centers>).



Causas de la sensibilidad táctil y el entumecimiento

El dolor neuropático, o dolor nervioso, comúnmente ocurre luego de sufrirse una lesión por quemadura. El daño y el nuevo crecimiento de las terminaciones nerviosas en la piel pueden causar ese tipo de dolor. Las terminaciones nerviosas detectan dolor, picazón, presión, agudeza y temperatura. También envían señales a su cerebro para decirle que algo se siente caliente, frío o doloroso. Cuando los nervios se lesionan y se están recuperando, estas señales pueden aumentar y, a veces, son incorrectas. Por ejemplo, sus nervios pueden sentir dolor por estímulos generalmente no dolorosos como lo son el aire o la ropa que se roza una herida, injerto o cicatriz. Esto conduce a sensaciones de calor o frío más intensas de las que la piel no lesionada genera o causar dolor cuando se toca algo que no debería causar dolor.

Las terminaciones nerviosas dañadas no siempre logran repararse completamente. En estos casos, usted puede sentir una menor sensación de calor, frío o dolor, o incluso entumecimiento. Estas señales normalmente le permiten sentir cuando algo está demasiado caliente o demasiado frío, lo que desencadena un reflejo para alejar la mano o la parte del cuerpo expuesta. Este reflejo ayuda a prevenir lesiones por temperaturas intensas. Cuando uno no puede sentir la temperatura o el dolor, no tendrá el mismo reflejo. Esto lo pone en mayor riesgo de lastimarse en superficies demasiado calientes o frías, lo que lleva a una nueva lesión de sus cicatrices de quemaduras. Usted debe prestar especial atención a las situaciones de alto riesgo y las áreas lesionadas, por ejemplo, al usar una almohadilla térmica o remojar los pies en agua tibia.



Sitios donantes y sensibilidad a la temperatura

Un sitio donante, el área de donde se toma la piel para los injertos de piel, habrá de mantener un flujo sanguíneo y la producción de sudor relativamente normal después de que sane. Esto significa que deberá ser capaz de ayudar a regular la temperatura de su cuerpo a la temperatura del aire circundante.

¿Cómo puede la sensibilidad a la temperatura afectar su vida?

Impacto de la sensibilidad a la temperatura ambiente cálido y frío

- Sobrecalentarse o enfriarse debido a problemas con la regulación de la temperatura interna del cuerpo.
- El sobrecalentamiento es peligroso y puede causar agotamiento por calor y golpe de calor. Si comienza a sentir dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad o especialmente sed, busque ayuda y refréscuese de inmediato.
- Aumento de la sudoración de la piel no lesionada que está tratando de compensar la piel y la cicatriz que ya no puede sudar normalmente cuando está caliente.
- Problemas para realizar las actividades diarias en temperaturas calientes o frías. Estos incluyen a las actividades sociales.
- Si trabaja al aire libre, la sensibilidad a la temperatura puede dificultar el regreso al trabajo o la realización de tareas previas a la lesión. Las personas suelen requerir adaptaciones en el trabajo, como el poder tomar descansos adicionales, refrescarse o cambiarse de ropa. Algunas personas necesitan trabajar en diferentes entornos (por ejemplo, en interiores durante el verano o el invierno cuando trabajaban al aire libre durante todo el año antes de la lesión).



Impacto de la sensibilidad táctil

- Tocar superficies y líquidos que están calientes o fríos puede ser algo doloroso e incómodo. Esto requiere de un reentrenamiento enfocado y desensibilización. Hable con su equipo de quemados sobre este proceso.
- La sensación de dolor puede llevar a evitar el contacto y el miedo al movimiento físico. Esto se conoce como kinesiophobia.

Consejos para hacer frente a la sensibilidad a la temperatura

Consejos para sobrellevar la sensibilidad a ambientes cálidos o calientes

- Planifique su día para estar activo durante las horas más frías.
- Si trabaja al exterior, hable con su empleador sobre sus necesidades de confort y seguridad.
- Agregue unas gotas de aceite esencial de menta a su crema hidratante.
- Use tela ligera, sintética y transpirable.
- Use un sombrero de ala ancha al estar bajo el sol.
- Use capas para que pueda adaptarse fácilmente a los cambios de temperatura.
- Manténgase bien hidratado.
- Use dispositivos de enfriamiento portátiles, como un chaleco de enfriamiento, una inserción de enfriamiento para sombrero o un ventilador de cuello.
- Muévase a un lugar fresco antes de comenzar a sobrecalentarse.
- Rocíese con agua fría si se siente sobrecalentado.
- Si necesita refrescarse rápidamente, busque el aire acondicionado y/o ventiladores y use compresas frías y paños húmedos en la frente o el cuello y pida ayuda.
- Trabaje con un terapeuta para aprender técnicas de relajación, meditación y visualización, lo que puede, por ejemplo, ayudarle a visualizarse en un lugar más fresco o en un lugar donde se siente más cómodo cuando experimente molestias por el calor.



Consejos para sobrellevar la sensibilidad al ambiente frío

- Use una capa base hecha de tela como lana o material sintético que absorba el sudor de su piel.
- Use capas para que pueda ajustarse a los cambios de temperatura.
- Cubra cualquier área que sea sensible para protegerla del viento y el aire frío. Es posible que necesite guantes, un sombrero o una máscara de esquí.
- Ajústese lentamente al frío. Por ejemplo, expóngase gradualmente al aire frío a diario.
- Use cremas hidratantes más espesas que actúen como una barrera contra el frío y el viento. También pueden ayudar con la sequedad y el endurecimiento de la piel y las cicatrices.
- Si trabaja al exterior, hable con su empleador sobre sus necesidades de confort y seguridad.

Consejos para sobrellevar la sensibilidad táctil

- Hable con su proveedor de atención médica acerca de la creación de un plan personal de gestión del dolor para ayudarle a sobrellevar el dolor. Un plan de gestión del dolor puede incluir una combinación de medicamentos y enfoques conductuales. Entre los ejemplos de enfoques conductuales están las técnicas de respiración, visualización y atención plena.



Recursos

- Comuníquese con su proveedor de atención médica o equipo de quemaduras para obtener más información y ayuda para sobrellevar la sensibilidad a la temperatura.
- Comuníquese con grupos de apoyo u otros sobrevivientes de quemaduras para obtener ayuda adicional para sobrellevar la sensibilidad a la temperatura.
- Recursos sobre la picazón en la piel después de una lesión por quemadura: <https://msktc.org/burn-topics/itchy-skin-after-burn-injury>
- Recursos sobre el manejo del dolor después de una lesión por quemadura: <https://msktc.org/burn-topics/managing-pain>
- Recursos sobre protección solar después de una lesión por quemadura: <https://msktc.org/burn/factsheets/sun-protection-after-burn-injury>
- Sociedad de Phoenix para Sobrevivientes de Quemaduras: 1-800-888-2876: <https://www.phoenix-society.org/>



Referencias

- Oh, J., Madison, C., Flott, G., Brownson, E. G., Sibbett, S., Seek, C., Carrougher, G. J., Ryan, C. M., Kowalske, K., Gibran, N. S. y Stewart, T. (2021). *Temperature sensitivity after burn injury: A burn model system national database hot topic* (sensibilidad a la temperatura después de una lesión por quemadura: Un tema candente de la base de datos nacional del sistema modelo de quemaduras). *Journal of Burn Care & Research*, 42(6), 1110–1119.
- Davis, S. L., Shibasaki, M., Low, D. A., Cui, J., Keller, D. M., Purdue, G. F., Hunt, J. L., Arnoldo, B. D., Kowalske, K. J. y Crandall, C. G. (2007). *Impaired cutaneous vasodilation and sweating in grafted skin during whole-body heating* (alteración de la vasodilatación cutánea y sudoración en piel injertada durante el calentamiento del cuerpo). *Journal of Burn Care & Research*, 28(3), 427–434.
- Ramanlal, R. y Gupta, V. (2022). *Physiology, Vasodilation* (fisiología, vasodilatación). StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557562/>
- Davis, S. L., Shibasaki, M., Low, D. A., Cui, J., Keller, D. M., Purdue, G. F., Hunt, J. L., Arnoldo, B. D., Kowalske, K. J. y Crandall, C. G. (2008). *Cutaneous vasoconstriction during whole-body and local cooling in grafted skin five to nine months postsurgery* (vasoconstricción cutánea durante todo el cuerpo y enfriamiento local en piel injertada de cinco a nueve meses después de la cirugía). *Journal of Burn Care & Research*, 29(1), 36– 41.
- Cramer, M., Morales, G., Huang, M. U. y Crandall, C. G. (2019). *No thermoregulatory impairment in skin graft donor sites during exercise-heat stress* (deterioro termorregulador sin dolor en los sitios donantes del injerto de piel durante el calor debido al estrés del ejercicio). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(5), 868– 873.
- Williams, F. (2021). *Ask the experts: extreme cold sensation* (pregúntele a los expertos: sensación de frío extremo). Phoenix Society for Burn Survivors. <https://www.phoenix-society.org/resources/ask-the-experts-extreme-cold-sensation>



O'Brien, C., Castellani, J. W. y Sawka, M. N. (2011). *Thermal face protection delays finger cooling and improves thermal comfort during cold air exposure* (la protección térmica del rostro retrasa el enfriamiento de los dedos y mejora el confort térmico durante la exposición al aire frío). *European Journal of Applied Physiology*, 111(12), 3097–3105.

Gobel H, Schmidt G, Dworschak M, Stolze H, Heuss D. (1995). *Essential plant oils and headache mechanisms* (aceites vegetales esenciales y mecanismos para el dolor de cabeza). *Phytomedicine*, 2(2), 93–102.

Autoría

Sensibilidad a la temperatura después de una lesión por quemadura / Temperature Sensitivity After Burn Injury fue elaborada por Caitlin Orton, MPH, Jamie Oh, MD, Grace A. Flott, Craig Crandall, PhD, y Karen Kowalske, MD, en colaboración con Sistemas Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento.

Fuente: El contenido de esta hoja informativa se basa en investigaciones y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Quemaduras (BMS, por sus siglas en inglés), financiado por el Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente, y la Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés). El contenido de esta hoja informativa ha sido revisado por personas sobrevivientes de quemaduras y/o sus familias.

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted deberá consultar a su proveedor de atención médica respecto a sus inquietudes médicas o tratamientos específicos. El contenido de esta hoja informativa fue elaborado en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente, y la Rehabilitación (NIDILRR números de subvención 90DPKT0009 y 90DPBU0005). NIDILRR es un Centro que forma parte de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, por lo que usted no deberá asumir el endorso por parte del gobierno federal.

Cita recomendada: Orton, C., Oh, J., Flott, G. A., Crandall, C., & Kowalske, K. (2023). *Sensibilidad a la temperatura después de una lesión por quemadura*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/burn/factsheets/sensibilidad-la-temperatura-despues-de-una-lesion-por-quemadura>.

Copyright © 2023 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

